

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي

م . رنا تركي ناجي

م . أسراء ياسين عبد الكريم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

ملخص

فقد اشتمل البحث على خمس ابواب:

الباب الاول فقد تضمن المقدمة واهمية البحث اذ ان لعبة التنس الارضي تحتل مكانه متميزة في العالم شأنها شأن بقية الالعاب الرياضية الاخرى واخذ الاهتمام بها يتزايد وأصبحت تستثار باهتمام الكثيرين في دول عديدة من العالم لما لها من الخصوصيات ومتطلبات تتصف بالإثارة والتشويق وزيادة الاقبال على ممارستها هو خلاصة التخطيط العلمي الجاد في جميع متطلبات اللعبة من جوانب تطوير مهماتها والإحاطة بالمعلومات الاساسية المتعلقة بها وفهم الاساليب الصحيحة لممارستها وطرائق التدريب عليها وتوافر المصادر العلمية والملاك التدريسي والتدريبي الكفاء الى جانب تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والوظيفية والنفسية لذا فأن اهمية البحث تتجلى في ضرورة اعداد المناهج والبرامج التدريبية في التنس الارضي وتشتمل على التمارين الخاصة بالدقة والتركيز والتوافق العصبي العضلي والاستجابة الحركية والتي بدورها تعمل على تطوير القدرات البدنية والمهارية والوظيفية اعتمادا على الاسس التي يجب ان يضعها كل مدرب في الحسبان سواء في طبيعة اختيار نوع التمرين وأسلوب تنفيذه او في طبيعة التأثيرات الناتجة عن استخدام التمارين المختلفة.

اما مشكلة البحث فقد تضمنت بان اغلب المهارات المؤدات تتطلب قدرات بدنية وحركية ومهارية خاصة وتشكل الاستجابة الحركية اهمية بالغة في اداء مهارة الضربة الامامية بكفاءة عالية ، ومن خلال متابعة الباحثان لواقع مبارياتنا المحلية سواء على مستوى الكلية او الفرق الجامعية ،البطء في تنفيذ مهارة الضربة الامامية الامامية ولكون الباحثان من المهتمين بتدريس مادة التنس الارضي ارتأيا بتصميم برنامج تدريبي لتمرينات الاستجابة الحركية محاولة منهما لتطوير مهارة الضربة الامامية في التنس الارضي.
اما الاهداف فقد تضمنت في :- اعداد برنامج تدريبي يشمل على تمرينات الاستجابة الحركية لتطوير اداء مهارة الضربة الامامية .والتعرف على تأثير تمرينات الاستجابة الحركية في اداء مهارة الضربة الامامية.

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....
هنا تتركيزنا على أساليب وأساليب التدريب

اما فرضيات البحث فقد تضمنت

- ١- وجود فروق دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الضربة الامامية والاختبار الحركية.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي والمجموعتين الضابطة والتجريبية اختبار مهارة الضربة الامامية والاختبار الحركية

اما مجالات البحث

- ١-٥-١ المجال البشري :-طلاب المرحلة الثانية مسائي في قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية
- ١-٥-٢ المجال المكاني :- القاعات الداخلية في كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية الجامعة المستنصرية
- ١-٥-٣ المجال الزمني :-للمدة من ١٢/١٠/٢٠١١ م ولغاية ٦/١٢/٢٠١١ م.

والباب الثاني فقد تضمن مواضيع خاصة بالبحث منها مفهوم الاستجابة الحركية واهمية الاستجابة الحركية وغيرها من المواضيع.

اما الباب الثالث فقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وقد تكونت عينة البحث من مجموعتين تجريبية وضابطة وكل مجموعة متكونة من (٢٠) طالب كذلك احتوى هذا الباب على التجربة الاستطلاعية والبرنامج التدريبي وتجربة البحث الرئيسة ومستوى تطور الاستجابة الحركية والوسائل الاحصائية.

الباب الرابع

تم في هذا الباب عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها وصولا الى تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

الباب الاول

١- التعريف بالبحث

١- المقدمة وأهمية البحث :

تحتل لعبة التنس الارضي مكانه متميزة في العالم شأنها شأن بقية الالعاب الرياضية الاخرى وما تزال تنال الشعبية والإعجاب الجماهيري عند ممارسي الرياضة واخذ الاهتمام بها يتزايد وأصبحت تستثار باهتمام الكثيرين في دول عديدة من العالم لما لها من الخصوصيات ومتطلبات تتصف بالاثارة والتشويق ولعل هذا النهوض بمستوى اللعبة وزيادة الاقبال على ممارستها هو خلاصة التخطيط العلمي الجاد في جميع متطلبات اللعبة من جوانب تطوير مهماتها والإحاطة بالمعلومات الاساسية المتعلقة بها وفهم الاساليب الصحيحة لممارستها وطرائق التدريب عليها وتوافر المصادر العلمية والملاك التدريسي والتدريبي الكفاء الى جانب تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والوظيفية والنفسية وغيرها من القدرات من خلال استخدام الاساليب التدريبية المناسبة وتهيئة الامكانيات والوسائل اللازمة وغيرها من الاسس المهمة التي تركز عليها اللعبة ،فضلا عن الاخذ في الحسبان المعارف والمعلومات التي توصلت اليها العلوم كافة المتعلقة بالجانب الرياضي والتي تتناول تأثير التدريب المنتظم على كل من الجهاز العضلي الهيكلي والجهاز العصبي والجهاز الدوري ، وذلك من خلال تطوير كافة هذه الاجهزة ورفع قدراتها في مواجهة ظروف الاداء .

ان الاهمية المتزايدة التي تتلقاها لعبة التنس الارضي جعلت اصحاب الخبرة والاختصاص والعاملين في رحاب اللعبة يفكرون في الارتقاء بالعمل الفردي والجماعي للفريق من اجل الوصول بمستوى اللاعبين الى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة على وفق مناهج تدريبية مقننه فسلجيا وبدنيا ومهاريا وخططيا ، فضلا عن مراعاة تطور هذه المناهج بشكل يتلاءم مع قدرات اللاعب وإمكانياتهم ولفئات العمرية كافة والتي تعد الاساس لبناء القاعدة الصحيحة للاعبين للوصول الى المستويات المتقدمة ، كما وان للقدرات الحركية والاستجابة الحركية الاهمية الاساسية في بناء وتقدم لاعب التنس الارضي وتعمل على تحسين مستوى اللاعب المهاري والخططي وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب وسرعة رد الفعل الحركي عند اللاعب وفهم هذه العلاقة هو الاساس لوضع المناهج التدريبية المناسبة التي تساعدنا في الوصول الى المستويات الرياضية العالية لذا فأن اهمية البحث تتجلى في ضرورة اعداد المناهج والبرامج التدريبية في التنس الارضي وتشتمل على التمارين الخاصة بالدقة والتركيز والتوافق العصبي العضلي والاستجابة الحركية والتي يجب ان يضعها كل مدرب في الحسبان سواء في طبيعة اختيار نوع التمرين وأسلوب تنفيذه او في طبيعة التأثيرات الناتجة عن استخدام التمارين المختلفة.

١-٢ مشكلة البحث

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

مناقشة نتائج البحث

تطورت لعبة التنس الارضي تطورا كبيرا وملحوظا لاسيما في الالونة الاخيرة مما حدا بالمختصين محاولة مواكبة التطور الحاصل في هذه الفعالية المهمة ومن خلال ملاحظة الفرق العالمية بألعاب التنس الارضي نلاحظ ان اغلب المهارات المؤدات تتطلب قدرات بدنية وحركية ومهارية خاصة وتشكل الاستجابة الحركية اهمية بالغة في اداء مهارة الضربة الامامية بكفاءة عالية ، ومن خلال متابعة الباحثان لواقع مبارياتنا المحلية سواء على مستوى الكلية او الفرق الجامعية ، والبطء في تنفيذ مهارة الضربة الامامية الامامية ولكون الباحثان من المهتمين بتدريس مادة التنس الارضي ارتأيا بتصميم برنامج تدريبي لتمرينات الاستجابة الحركية محاولة منهما لتطوير مهارة الضربة الامامية في التنس الارضي.

١-٣ أهداف البحث:-

- ١- اعداد برنامج تدريبي يشمل على تمرينات الاستجابة الحركية لتطوير اداء مهارة الضربة الامامية .
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات الاستجابة الحركية في اداء مهارة الضربة الامامية.

١-٤ فرضيات البحث :-

- ١- وجود فروق دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار مهارة الضربة الامامية الامامية واختبار الاستجابة الحركية.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية اختبار مهارة الضربة الامامية الامامية واختبار الاستجابة الحركية

١-٥ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :- طلاب المرحلة الثانية مسائي في قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية
- ١-٥-٢ المجال المكاني :- القاعات الداخلية لالعاب المضرب في كلية التربية الاساسية قسم التربية الرياضية الجامعة المستنصرية
- ١-٥-٣ المجال الزمني :- للمدة من ١٢/١٠/٢٠١١ م ولغاية ٦/١٢/٢٠١١ م

الباب الثاني

٢- الدراسات النظرية

٢-١ مفهوم الاستجابة الحركية

ان الاستجابة الحركية على تباين مستوياتها في الالعب الرياضية تمثل حجر الزاوية في الاداء الحركي ، لاسيما الاداء المتغير الايقاع والذي يتطلب من اللاعب التكيف والتغيير السريع للتعامل مع متغيرات الاداء من اجل تحقيق نتائج إيجابية(حكمت ،اسماء ، ٢٠٠٥م)

فالاستجابة الحركية تعني " المدة الزمنية بين الالغاز ونهاية الحركة ،اي الوقت المستغرق في اداء الحركة هو الذي يعكس قدرة الرياضي على نجاح الاستجابة(حسين ،قاسم حسين ، ١٩٩٨)كذلك يقصد بها" القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن ،بمعنى القدرة على تكوين رد الفعل تجاه المؤثرات المدركة ضمن المدة الزمنية قصيرة" (عبد البصير ،عادل ،١٩٩٩، ص١٠٨) وتعرف ايضا بأنها" قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن اي قدرة الفرد في ايجاد المعالجات الصحيحة للحواجز في مدة زمنية قصيرة" (عبد الخالق ،عصام ،١٩٩٩، ص١٣٨)

٢-٢ انواع الاستجابة الحركية:

تقسم الاستجابة الحركية الى : (حسانيين محمد صبحي،١٩٩٥، ص٤٧٤-٤٧٣)

١-الاستجابة البسيطة : ويكون نوع المثير معروفا مسبقا لدى الفرد ، إذ ان اللاعب يعرف نوع المثير وشدته قبل حدوثه وهذا النوع شائع في المهارات الرياضية،فائدة هذا النوع هو استخدام التوقع للأداء الحركي يظهر عند تطبيق المهارات.

٢-الاستجابة المركبة: هذا النوع يكون المثير غير معروف مسبقا لدى الفرد وعليه فأن الفرد يقوم بالبداية بعملية التعرف على المثير ومن ثم الاستجابة له،وأن اللاعب يمكن ان يختار مثيرا محددًا ضمن عدة مثيرات تعرض عليه لمرة واحدة او مرات متتالية فتزداد الصعوبة في هذه الحالة ايضا.

٣-الاستجابة المتسلسلة : وهي اكثر الاستجابات حدوثًا في المجال الرياضي اذ تتعاقب الاستجابات تعاقبا زمنيا ، وفي الاغلب ما تكون كل استجابة في السلسلة مثيرا للاستجابة التالية مثل اداء حركات الجمناستك او المشي او الركض وتكون الاوقات الزمنية بين المثيرات اما متساوية كما في الاستجابة للضوء الذي يظهر كل ثانية وبمعدل منتظم او غير متساوية كما في الاستجابة لضوء يظهر بعد ثانية ثم ضوء اخر يظهر بعد ثانية ونصف الثانية ثم اخر بعد ثنيتين ونصف الثانية وهكذا حسب متطلبات الاداء او العمل.

٢-٣ اهمية الاستجابة الحركية في لعبة كرة التنس

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

مناقشة نتائج الدراسة وأساليب البحث الكبير

ان المعروف عن لعبة التنس الارضي بأنها تحتاج الى سرعة عالية اثناء اداء اللاعب للمهارات الاساسية الخاصة بتلك الفعالية اذ تتطلب المهارات العديد من المتطلبات اثناء ادائها ومنها (السرعة-الدقة - الأنسيابية التركيز.... وغيرها) وان هذه المتطلبات مهمة جدا للاعب لتطوير مهاراته الفردية الخاصة بالعبة فالكثير من الالعب التي تستخدم فيها الكرة على اللاعب توليد ردود افعال متعددة باتجاه الكرة ، فالكثير من الالعب التي تتطلب رد فعل سريع لمجاراة حركات اعضاء الفريق (خيون ، يعرب، ٢٠١٠، ص ٣٩)

الفصل الثالث

٣- البحث وإجراءاته الميدانية

٣- ١ منهج البحث

ان المنهج الذي يختاره الباحث يجب ان يكون ملائما لحل مشكلة ما والمنهج هو الاسلوب الذي يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه الذي يمكن من خلاله التوصل الى حل مشكلة البحث (محبوب ، وجيه، ٢٠٠٢، ص ٨١) وقد استخدم الباحثان فالمنهج التجريبي " هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفرضي لا العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر ، كما ان هذا المنهج يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات الانسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة" (علاوي ، محمد حسن ، راتب ، ١٩٩٩، ص ٢١٧)

٣- ٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بطلاب المرحلة الثانية مسائي المتمثلة بالشعبة (٢) والبالغ عددهم (٢٠) طالبا. تم استبعاد (٣) طلاب لعدم التزامهم بالدوام الرسمي . ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث فقد عمدت الباحثتان الى استخراج التجانس لعينة البحث من خلال اخذ القياسات (العمر بالأشهر ، الكتل بالكيلو غرام ، الطول بالسنتيمتر) لكل طالب ضمن اطار عينة البحث من خلال استخدام معامل الالتواء .

جدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات (العمر - الطول - الوزن)

ت	المتغيرات	الحسابي الوسط	الوسيط	المعياري الانحراف	الالتواء معامل
١	(بالأشهر)العمر	٢٠٤	٢٠٥	٦,٢٤٩	٠,٠٩٥
٢	(سم)الطول	١٦٦,٣	١٦٦	٣,٨٤٠	١,٠٥٩
٣	(كغم)الوزن	٥٢	٥٢,٥	٤,٠٥٢	-٠,١٢١

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

هنا نتقدم بجزء من أساليب البحث العلمي

ومن خلال النظر الى الجدول (١) يتضح لنا ان جميع قيم المتغيرات لمعامل الالتواء كافة محصورة بين (٣) وبذلك يتضح ان العينة متجانسة. وقد عمدت الباحثتان الى ايجاد التكافؤ لعينة البحث وذلك باعتمادهما على نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، والجدول (٢) يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

جدول (٢)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

اسم الاختبار	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س			
اختبارات الاستجابة الحركية	ثا	٠,٣٦٥	٣,٧٣٠	٠,٥١٥	٣,٥١٥	٠,٩٨٥	٢,١٠	غير معنوي
اختبار المهارة في التنس الارضي	عدد مرات	١,١٧٥	٢٥,٢٧١	١,٧٥٦	٢٥,٥٢١	-٠,٣٧٤		غير معنوي

* بلغت درجة الحرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

وبتطبيق قانون (T) للعينات المستقلة على البيانات الخاصة بالاختبارات بالاختبارات كانت قيمة (T) المحسوبة أقل من قيمة (T) الجدولية مما يشير الى ان الفروق بين المجموعتين غير معنوية اي ان المجموعتين متكافئتان

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

- ١- المصادر العربية والاجنبية
 - ٢- استمارة استطلاع اراء الخبراء والمختصين لتحديد بعض المهارات التنس الارضي واختبار هذه المهارات واختبارات الاستجابة الحركية
 - ٣- فريق العمل المساعد
 - ٤- كرات تنس قانونية عدد (٢٠)
 - ٥- مضارب تنس قانونية عدد (٢٠)
 - ٦- ساعة توقيت نوع (SEWAN) صينية المنشأ عدد (٢)
 - ٧- شريط قياس معدني (وحدة القياس سم)
 - ٨- ميزان طبي الماني المنشأ
- ٣-٤ خطوات تنفيذ البحث

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....
هـ بناء برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

- لغرض وصول الباحثان الى تحقيق اهداف البحث فقد عمدوا الى اجراء ماياتي:-
- 1- تحديد عينة البحث والتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية بلعبة التنس الارضي واختبار الاستجابة الحركية
 - 2- تم التحقق من الشروط العلمية للاختبارات المعتمدة في البحث.
 - 3- تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٥) طلاب لتحديد الوقت اللازم لأجراء الاختبارات والتأكد من سلامة الاجهزة والأدوات المستخدمة وتفهم فريق العمل المساعد للمهام الموكلة اليهم.
 - 4- اجراء الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث(الاستجابة الحركية ، مهارة الضربة الامامية)
 - 5- بناء البرنامج التدريبي وعرضه على السادة الخبراء والمختصين لتقوية
 - 6- تطبيق البرنامج التدريبي
 - 7- اجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث الاستجابة الحركية ،مهارة الضربة الامامية.

٣-٥- الاختبارات المستخدمة في البحث

- ٣-٥-١- اختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة (ابراهيم ،بريقع،١٩٩٥،ص١٩٨)
- الهدف من الاختبار: قياس زمن الاستجابة الحركية وفقا لاختبار المثير لاربعة اتجاهات.
- الادوات المستخدمة: منطقة فضاء خالية من العوائق - ساعة توقيت- شريط لاصق -شريط قياس.
- اجراء الاختبارات : تخطيط منطقة الاختبار كما في الشكل (١) والمسافة بين النقطة (x) والخطوط الاربعة تكون (٦,٤٠) متر.
- وصف الاختبار :

- يقف المختبر على النقطة (x)ويركز نظره على اليد اليمنى المرفوعة للمحكم الذي يقف في النقطة (A)
 - اعطاء المحكم اشارة(استعد)للمختبر
 - يمسك المحكم ساعة التوقيت بأحدى يديه ويرفعهما عاليا ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما الى اليمين او اليسار او الامام او الخلف وبالوقت نفسه يعد لتشغيل الساعة
 - يستجيب المختبر لاشارة المحكم ويحاول قطع المسافة باسرع مايمكن في الاتجاه المحدد وعند وصول الى خط النهاية يتم ايقاف الساعة
 - اعطاء(٨) محاولات للمختبر مقسمة على اربعة اتجاهات بين محاولة واخرى(٢٠) ثانية
 - يتم تحديد المحاولات بصورة عشوائية
- شروط الاختبار:

- عدم معرفة المختبران المطلوب منه(٨) محاولات موزعة على الاتجاهات بالتساوي

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

٥ مناقشة نتائج الدراسة وأساليب البحث العلمي

- ان يتدرب المحكم على اشارة البدء واعطاء الاشارة بالذراع وتشغيل الساعة بالوقت نفسه
- يبدأ الاختبار بأعطاء اشارة(استعد....ابدأ) وتتراوح المدة بين الكلمتين (٢-١,٥) ثانية

التسجيل :

- يحسب الزمن الخاص بكل محاوله
- درجة المختبر النهائية هي متوسط المحاولات الثمان

اختبار (Hensley) لقياس بعض مهارات التنس

الغرض من الاختبار : لقياس دقة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية

الادوات: مضارب عدد(١٥)كرات عدد (٢٠)ملعب نظامي متكامل للتنس ،اصباغ ،طباشير،شريط قياس ، استمارة تسجيل

الاجراءات :

- يسمح لكل طالب باجراء احماء (٥) دقائق قبل البدء بالاختبار
- يضرب اللاعب كرة للضربة الامامية سبعة محاولات للامامية وسبعة محاولات للخلفية
- الضربتان الاوليتان لكل جهة تعبر بمثابة تثبيت واستقرار الاداء
- خمسة محاولات لكل ضربة على ضوء الهدف المكاني المثبت في ارض الملعب لقياس الدقة
- كل ضربة تقع في عمق الملعب تحصل على اربعة نقاط والتي تقع قرب الشبكة تحصل على نقطة واحدة.

٣-٦ الشروط العلمية للاختبار

٣-٦-١ الصدق: يقصد بالصدق الاختبار هو ان يعطي الاختبار حدود الصدق " المدى الذي يخدم الغرض المطلوب في تقييم القدرة الحركية والنتيجة الرياضية" (المندلوي واخرون ،١٩٨٩، ص)٦٧ وصولا الى تحقيق الغرض الموضوع ، عمدت الباحثتان الى عرض محتويات اختبارات الاستجابة الحركية الى مجموعة من الخبراء وذلك للحصول على صدق المحتوى والذي غالبا ما يتم عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقق عما اذا كانت الوسيلة القياس المقترحة تقيسها ام لا(علاوي ،نصر الدين ،٢٠٠٤، ص٢٥٨)

٣-٦-٢ الثبات: لمعرفة الثبات الاختبارات المهارية واختبارات الاستجابة الحركية استخدمت الباحثتان طريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ يعرف ثبات الاختبار بأنه يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا اذا ما اعيد الاختبار على الافراد أنفسهم وفي الظروف نفسها(خاطر وعلي البيك ،١٩٧٨، ص١٨) وعلى هذا الاساس عمدت الباحثتان على تنفيذ اختبار الاستجابة الحركية في يوم الاثنين(٢٠١٢/١/٢) وعلى عينة مؤلفة من ٩ طلاب من مجتمع البحث وبعد سبعة ايام اعيد تطبيق الاختبارات اي في يوم الاثنين (٢٠١٢/١/٩) لإيجاد

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

هنا تتركهم نالهم ه أساء ياسين عبد الكريم

معامل الارتباط بين الاختبارات اذ ان " المدة مابين الاختبارين تستغرق من ٧-٣ أيام " (الطالب، السامرائي ١٩٨١، ص١٤٣) وقد كان معامل الارتباط (٠,٧٩) اي بمعنى هناك ارتباط عال بين الاختبارين.

٣-٦-٣ الموضوعية : ان الاختبار يعد موضوعيا اذا كان يعطي في جميع الحالات نفس الدرجات بغض النظر عن من يصححه " (محمد صالح ، ١٩٩٩، ص٤٢) فضلا عن ان الموضوعية علاقة وثيقة بمعامل الثبات اذ ان الدرجات في الثبات عندما يكون عالية يتحقق لنا معامل الموضوعية ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المستخدمة في البحث استخدمت الباحثان معامل الارتباط لموضوعية الاختبارات بين درجات اثنين من المحكمين) مدرسو المادة (وقد اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية والجدول (٤) يوضح المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.

جدول (٤)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة بالبحث

ت	الاختبارات	وحدة القياس	قيمة ر (المحسوبة)		مستوى الدلالة
			معامل الثبات	معامل الموضوعية	
١	اختبارات الاستجابة الحركية	ثا	٠,٨٩	٠,٩٢	معنوي
٢	اختبارات الضربة الامامية	عدد مرات او ثا	٠,٩٠	٠,٨٩	معنوي
			٠,٨٧	٠,٩١	معنوي

*بلغت درجة الحرية (٧) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

٣-٧ التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية من الخطوات المهمة في تنفيذ البحوث العلمية اذ يحصل الباحث من خلالها على المعلومات كثيرة وملاحظات تخص تنفيذ اجراءات بحثه وتعرف التجربة الاستطلاعية " بأنها الدراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامة ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وأدواته" مجمع اللغة العربية ، ١٩٨٤، ص (٨٩) لذا عمدت الباحثتان الى اجراء التجربة الاستطلاعية في يومي الاحد الموافق (٢٠١١-١٠-٩) والاثنين (٢٠١١-١٠-١٠) على عينة من (٩) طلاب وكان الغرض من التجربة :

- معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان في مجريات عملهما ووضع الحلول المناسبة لها
- التأكد من صلاحية الاجهزة والأدوات المستخدمة
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....
هنا تركم نالده ه أساء ياسين محمد الكبير

٣-٨ اجراءات البحث الميدانية

٣-٨-١ الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في ملعب كرة التنس في يوم الاربعاء والخميس (الموافق ١٠/١٣/٢٠١١) فقد تم تطبيق الاختبارات التي ذكرت سابقا وبمشاركة فريق العمل المساعد

٣-٨-٢ الوحدات التدريبية (البرنامج التدريبي) :-

على وفق نتائج الاختبارات القبلية لعينة البحث عمدت الباحثتان مستفيدة من المصادر العلمية الحديثة وأراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وألعاب المضرب الى بناء برنامج تدريبي في لعبة التنس الارضي ضمن القسم الرئيسي يهدف الى تطوير اداء مهارة الضربة الامامية في كرة التنس لدى طلاب قسم التربية الرياضية الدراسة الصباحية. وتم عرضه على الخبراء وقد تم الاخذ بالملاحظات السديدة لهم في بناء البرنامج التدريبي في بناء البرنامج وعدل على وفق الاراء العلمية المطروحة تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي يوم (الاحد) الموافق (١٦/١٠/٢٠١١) فقد اشتمل على ما يأتي :

- تم بناء البرنامج التدريبي لمدة (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع لأيام (الاحد - الاثنين - الثلاثاء) ليكون العدد الكلي للوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية (ملحق)
- تراوحت مدة الوحدة التدريبية ضمن القسم الرئيس من (٣٠) دقيقة الى (٤٥) دقيقة
- استعملت طريقة التدريب الفتري في تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس
- تنوعت وسائل التدريب المستخدمة في البرنامج التدريبي اذ اشتملت كرات التنس والحبال المطاطية والمصاطب

٣-٨-٢ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الاثنين والثلاثاء (الموافق-٥) (١٢/١٢/٢٠١١) في ملعب كرة التنس وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرسو المادة وتم تطبيق الاختبارات نفسها على عينة البحث في الاختبارات القبلية وبالتسلسل نفسه الخاص للاختبارات

٣-٩ الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثتان برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج القوانين والاختبارات المستخدمة

في البحث

الباب الرابع

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....
 مناقشة نتائج ه أساء ياسين عبد الكريم

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها

٤-١-١-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة
 بعد ان افرغنا نتائج الباحثان من الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة من عينة البحث عمدتا
 الى تفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا كما في الجدول (٥)
 جدول (٥)

يبين بيانات الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبارات الاستجابة الحركية واختبار

(Henscy) لقياس دقة الضربة الامامية

مستوى الدالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	ف ه	س ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
					ع±	س-	ع±	س-		
دالة	٢,٢٦	٢,٨٥٢	٠,٥١٢	٠,٤٦٢	٠,٤٣٢	٣,٢٦٨	٠,٣٦٥	٣,٧٣٠	ثانية	اختبار الاستجابة الحركية
دالة	٢,٢٦	٢,٢٩٨	٣,٣١١	٢,٤٠٧	١,٧١٦	١٤,١٣٢	٢,٧٣٢	١٦,٥٣٩	عدد المرات	اختبار HensLcy قياس دقة الضربة الامامية

*بلغت درجة الحرية ٩ تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال عرض الجدول (٥) يتضح لنا بان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في اختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة بلغ المتوسط الحسابي في قبلي (٣,٧٣٠) ثانية وبانحراف معياري بلغ (٠,٣٦٥) \pm فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٣,٢٦٨) ثانية وبانحراف معياري (٠,٤٣٢) \pm وعند استعمال قانون (T.Test) للعينات المتناظرة, بلغت قيمة (T) المحسوبة (٠,٩٢٠) \pm وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

اما اختبار دقة الضربة الامامية, فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٦,٥٣٩) وبانحراف معياري بلغ, (٢,٧٣٢) \pm فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١٤,١٣٢) وبانحراف معياري (١,٧١٦) \pm وبلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٢٩٨) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي.

٤-١-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها

من خلال الجدول (٥) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة, في اختبارات الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة ودقة الضربة الامامية في التنس الارضي, وتعزو الباحثان هذه الفروق الى استفادة المجموعة الضابطة من المنهج المتبع من قبل المدرس والذي كان يركز فيه على جانب الحركة السريعة في الضربات الامامية والخلفية, وتطبيق بعض الجوانب المهارية الاخرى بحركة سريعة. الا ان هذه الفروق او التطور الذي حدث للمجموعة الضابطة لم يكن بمستوى التطور او التحسن الذي حدث للمجموعة التجريبية

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومناقشتها

٤-١-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

بعد تفرغ البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من قبل الباحثان ومعالجتها احصائيا تبين كما في الجدول (٦)

جدول (٦)

يبين بيانات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاختبارات الاستجابة الحركية ومهارة دقة الضربة الامامية في التنس.

المعالجات الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	مستوى الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-					
اختبار الاستجابة الحركية	ثانية	٠,٥٨٥	٢,٠٤٢	٠,٣٣٨	٢,٠٤٢	١,٤٧٣	٠,٨٣١	٥,٦٠٣	٢,٢٦	معنوي
اختبار دقة الضربة الامامية	عدد المرات	٢,٣٩	١٦,٥٨٧	١,٤٧٠	٨,٧١٥	٧,٨٧٢	٢,٠٩٨	١١,٨٦٣	٢,٢٦	معنوي

* بلغت درجة الحرية (٩) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

من خلال عرض الجدول (٦) يتضح لنا بان المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في اختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٣,٥١٥) وبانحراف معياري بلغ (٠,٣٣٨) وعند استعمال قانون (T.test) للعينات المتناظرة, بلغت قيمة (T) المحسوبة (٥,٦٠٣) وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٦) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي .

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

هـ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية:

اما دقة الضربة الامامية, فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٦,٥٨٧) وبانحراف معياري بلغ (٢,١٣٩±), فيما بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٨,٧١٥) وبانحراف معياري (١,٤٧٠±) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (١١,٨٦٣) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وبذلك يكون الفرق معنويا بين الاختبار القبلي والبعدي .

٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية.:

من خلال الجدول (٦) يبين الاختبارات القبلي والبعدية للمجموعة التجريبية, اذ يبين لنا فرقا معنويا في جميع الاختبارات القبلي والبعدية ولصالح الاختبار البعدي, مما يدل على وجود تطور في سرعة الاستجابة الحركية وأداء دقة الضربة الامامية في التنس الارضي, وتغزو الباحثان ذلك الى نجاح البرنامج التدريبي في تحقيق الهدف الذي وضع من اجله في تطوير الاستجابة الحركية وانعكس ذلك في تطوير مهارة الضربة الامامية في التنس الارضي ويذكر (علي سبهان) ان سرعة الاستجابة الحركية ضرورية للاعب فهو يحتاج الى التكيف السريع لما يقوم به المنافس, وهذا يعتمد على سرعة الاستجابة الحركية ومقدار سرعة حركته وباتجاه وأوضاع مختلفة (صخي, ٢٠٠٤, ص ١٥)

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها:

٤-٢-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة التجريبية

جدول (٧)

يبين بيانات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات الاستجابة الحركية ومهارة دقة الضربة الامامية

مستوى دلالة	قيمة T الجدولية	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالجات الاحصائية المتغيرات
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي		٧,٠٦٤	٠,٣٣٨	٢,٠٤٢	٠,٤٣٢	٣,٢٦٨	ثانية	اختبار الاستجابة الحركية
معنوي	٢,١٠	٧,٥٨٠	١,٤٧٠	٨,٧١٥	١,٧١٦	١٤,١٣٢	عدد المرات	اختبار دقة الضربة الامامية

*بلغت درجة الحرية (١٨) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٧) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية, اذ بلغ المتوسط الحسابي لاختبار الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة للمجموعة الضابطة في الاختبار (٣,٢٦٨) ثانية وبانحراف معياري (٠,٤٣٢±) اما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي للاختبار (٢,٠٤٢) ثانية وبانحراف معياري (٠,٣٣٨±) وبعد تطبيق قانون (T.Test) للعينات المتناظرة على نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين اذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧,٠٦٤) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,١٠) تحت مستوى دلالة

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

(٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨) وبذلك يكون الفرق معنويا ولصالح المجموعة التجريبية. ومن عرض الجدول (٧) يبين لنا نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة الضربة الامامية, فقد بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٤,١٣٢) وبانحراف معياري (١,٧١٦±), اما المجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي للاختبار (٨,٧١٥) وبانحراف معياري, (١,٤٧٠±) وبعد تطبيق قانون (T.Test) للعينات المتناظرة على درجات الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية, بلغت قيمة (T) المحسوبة (٧,٥٨٠) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة, (٢,١٠) بذلك يكون الفرق معنويا يبين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٢ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية :-

بعد عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية, تبين لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع الاختبارات ولصالح المجموعة التجريبية, وتعزو الباحثان الى التطور الحاصل في سرعة الاستجابة الحركية للمجموعة التجريبية الى نوعية التمرينات المعتمدة ومالها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية اذ ان ارتباط التمارين المهارية مع سرعة الاداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعدت على اثاره الجهاز العصبي المركزي في ايجاد التوافق المطلوب بين الاعصاب والعضلات حتى الانقباض في اللحظة المطلوبة وبالسرعة الممكنة للأداء (فليح, ٢٠٠٤, ص ٦٥).

وتعد سرعة الاستجابة الحركية قدرة مهمة في نتائج لعبة كرة التنس الارضي اذ اصبح الاداء البدني والمهاري في التنس الارضي لاغنى عنه في احد اجزائه على هذه القدرة, فاللاعب مطالب ان يركز الاداء في اتجاهين احدهما الاداء الصحيح للمهارة والأخر سرعة انجاز المهارة المطلوبة, والمعرفة الجيدة لأسلوب السرعة الحركية وإتقانها بالكرة احدى عوامل الثقة لدى اللاعب المدافع وسرعة اداء المهارات الدفاعية وكذلك للاعب المهاجم اثناء اللعب. (محمد صالح فليح، رساله ماجستير، ٢٠٠٤)

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

استنتجت الباحثان عدة استنتاجات منها:-

١- توجد هناك فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية لاختبار الاستجابة الحركية

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....

هـ بنتيكم نالده هـ أسماء ياسين عبد الكريم

- ٢- توجد فروق ذات دلالة معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في اختبار الاستجابة الحركية

٥-٢ التوصيات

توصي الباحثان بعدة توصيات منها:-

- ١- اجراء دراسة لأنواع اخرى من البرامج التدريبية المدروسة على مراحل اخرى من الطلبة وعلى المنتخبات
- ٢- اجراء برنامج تدريبي يعتمد على سرعة الاستجابة بالعباب اخرى من العباب التنس الارضي.

المصادر العربية

- ١- احمد خاطر وعلي البيك: التقويم والقياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٨.
- ٢- أسماء حكمت وآخرون: حذة الانتباه وعلاقته بالاستجابة الحركية في لعبتي السباحة والكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٥.
- ٣- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب والنشر، القاهرة، ١٩٩٩.
- ٤- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي - نظريات تطبيق، ط٩، منشأ المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٩.
- ٥- قاسم المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، مطبعة بيت الحكمة، بغداد، ١٩٨٩.
- ٦- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط١، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٨٨.
- ٧- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ج١، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، القاهرة، ١٩٨٤.
- ٨- محمد ابراهيم ومحمد جابر بريقع: دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، منشأ المعارف، الاسكندرية، ١٩٩٥.
- ٩- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ١٠- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩.
- ١١- محمد صالح فليح: تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة والوظيفية لناشئين الكرة الطائرة بأعمار (١٦-١٤) سنة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤، م.
- ١٢- محمد صالح محمد. منهج التدريب مقترح بالانتقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السله (اطروحة دكتوراه)، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٩.
- ١٣- نزار الطالب ومحمود السامرائي: مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، مطبعة الجامعة، الموصل، ١٩٨١.
- ١٤- وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠٠٢.

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الأمامية في لعبة التنس الأرضي.....
 هـ. منال تركي نادر هـ. أسماء ياسين عبد الكريم

١٥-يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط٢، الكلمة الطيبة للطباعة والنشر، بغداد، ٢٠١٠.

ملحق (١)

نموذج لوحدة تدريبية

الوحدة التدريبية ٣: وحدات

المكان: ملاعب التنس الأرضي في كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الرياضية

الزمن : ٦٠ دقيقة

الملاحظات	الفعاليات والمهارات	الوقت بالدقيقة	أقسام الوحدة	
	الهرولة – تدوير الذراعين للأمام، الخلف، بالتعاقب – فتل الجذع بالتعاقب.	٤د	إحماء عام	القسم التحضيري
	قفزات على البقعة – مد احد الساقين والاستناد على الأخرى وتكون متجهة إلى الأمام والركبة مثنية - مد احد الساقين مع ثني الأخرى في الجانب الآخر – التوازن على ساق واحدة مع ثني الأخرى إلى الأعلى ومسك الساق المثنية من الكاحل – احد الساقين مستندة على مسطبة والأخرى ممتدة باستقامة ويتم النزول عليها.	٨د	إحماء خاص	
	١ – القفز بدون أداة بكلتا القدمين من فوق مسطبة وأداء حركة الضربة الأمامية ومن خلف خط القاعد . ٢- إعادة نفس التمرين ولكن القفز يكون بقدم واحدة . ٣- أداء الضربة الأمامية من الثبات من خلف خط القاعدة باستخدام الأدوات - ٤ . إعادة التمرين الأول والثاني وهو حامل للمضرب وبدون كرة - ٥ .ضرب الكرة بالمضرب من القفز وهي ممسوكة من قبل الزميل) نظام السنارة (فوق مستوى حوض اللاعب . ٦- أداء ضربة أمامية من الثبات وأخرى من القفز بالتعاقب والتي تغذى من قبل الزميل أو المدرب .	٣٤د		القسم الرئيسي
الانصراف	الاسترخاء	٥د		القسم الختامي

ملحق (٢)

اسماء الخبراء

الاسماء	التخصص	الدرجة العلمية	مكان العمل
د.محمود ابراهيم المشهداني	قياس وتقويم	استاذ	كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية
محمد علي جلال	العاب مضرب	مدرس	كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية
اسماء حميد كمبش	تدريب	استاذ مساعد	كلية التربية الرياضية للبنات/ جامعة بغداد
سنان اوديش	العاب مضرب	مدرس	كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد

تأثير برنامج تدريبي لتطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارة الضربة الامامية في لعبة التنس الارضي.....
 هـ مناقشة نتائج الدراسة أسماء ياسين عبد الكريم

فريق العمل

الاسماء	مكان العمل
ميادة خالد	كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية
ميادة تحسين	كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية
حيدر هشام	كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية

ملحق (٣)

اتفاق الخبراء والمختصين حول تحديد المهارات التنس الارضي والاختبارات المرشحة الخاصة بالمهارات والاستجابة الحركية

ت	مهارات التنس الارضي	الاهمية النسبية	اختبارات المهارات المرشحة في التنس الارضي	صلاحية الاختبار
١	الارسال	١٢%	اختبار موت ولوكهارت لقياس القدرة المهارية	١٠٠%
٢	الضربة الامامية	٣٣%	اختبار داير للتنس	٧٢%
٣	الضربة الخلفية	٢٢%	اختبار سكوت وفرنش للتنس	٤٤%
٤	الضربة اللولبية	٦٦%	اختبار بروير وميلر للتنس	٦٥%
٥	الضربة الامامية	٤٤%	اختبارات الاستجابة الحركية	صلاحية الاختبار
٦	الضربة الساقطة	٣٣%	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية للاتجاهات المتعددة	٨٣%
٧	الضربة المتقاطعة	٣٣%	اختبار نلسون للسرعة الحركية	٧٢%
٨	ضربة الصد(البوك)	٨٨%		
٩	ضربة الدوران	٧٥%		